

Т. В. Циганчук

Психологія стресу

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Т. В. Циганчук

Психологія стресу

навчальний посібник

Київ
«Кафедра»
2016

УДК 159.944.4:37.091.322

ББК 88.283.97

Ц 57

Рекомендовано до друку Вченою Радою Інституту людини
Київського університету імені Бориса Грінченка
(протокол № 12 від 26.11.2015)

Рецензенти:

Католик Г. В., кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Українського католицького університету;
Висідалко Н. Л., кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології вищої школи НПУ ім. М. П. Драгоманова.

Циганчук Т. В.

Ц 57 **Психологія стресу:** навч. посібник / Т. В. Циганчук. — К.:
Кафедра, 2016. — 216 с.
ISBN 978-617-7301-03-4

Структура посібника містить теоретичні розділи, а також практичні завдання та вправи, методики дослідження психічних станів особистості. У посібнику узагальнено базові теоретико-методологічні засади дослідження динаміки переживання стресу; визначено роль емоції в механізмах перебігу стресової реакції; описано основні причини виникнення стресу, його різновиди та форми прояву. Розглянуто залежність емоційного переживання від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Проаналізовано основні підходи до формування стресостійкості та основні напрями оптимізації психічного стану.

Видання призначено для студентів ВНЗ, практичних психологів, спеціалістів, які можуть надавати допомогу особистості в кризових ситуаціях.

УДК 159.944.4:37.091.322

ББК 88.283.97

ISBN 978-617-7301-03-4

© Т. В. Циганчук, 2016

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА7

ГЛАВА 1. Теоретико-методологічні підходи до проблеми динаміки переживання стресу8

- 1.1. Поняття «емоція»9
- 1.2. Переживання як суб'єктивний фактор стресової напруги20
- 1.3. Теоретичні засади дослідження стресу26
- 1.4. Причини виникнення стресу31
- 1.5. Форми прояву стресу36
- 1.6. Динаміка переживання стресу40
- 1.7. Питання для перевірки знань50

ГЛАВА 2. Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу51

- 2.1. Поняття стресостійкості та її складові52
- 2.2. Зумовленість динаміки переживання стресу індивідуально-психологічними характеристиками особистості60
- 2.3. Індивідуальні стратегії подолання та переживання стресових ситуацій69
- 2.4. Особливості юнацького віку в переживанні стресу73
- 2.5. Особливості системи освіти як основне джерело стресу78
- 2.6. Питання для перевірки знань84

ГЛАВА 3. Напрями діагностики та гармонізації психологічного стану в наукових дослідженнях стресу85

- 3.1. Комплексна методика діагностики динаміки переживання стресу86

за динамікою пізнавальних процесів, фізіологічними та поведінковими зрушеннями. Внутрішня сторона стресу, суб'єктивне його переживання в динаміці (в залежності від рівнів) практично не досліджувалась психологічною наукою. Розгляд динаміки переживання стресу як поєднання зовнішньої і внутрішньої його сторони дає змогу сформувати більш цілісне уявлення про психічні стани в життєдіяльності особистості. Важливість вивчення динаміки стресу зумовлюється також роллю емоційного напруження в розвитку стресової реакції: переживання можуть як підвищувати ефективність діяльності, так і знижувати продуктивність та результативність дій.

Зазначений навчально-методичний посібник спрямований на конкретизацію форм прояву стресу, змін внутрішнього стану, визначення їх причин та наслідків.

В посібнику представлено огляд загальнопсихологічних підходів до проблеми стресу в рамках теорій гомеостазу (П. К. Анохін, У. Кенон, Г. Сельє, Е. Соммер); концепції психічного розвитку, генези особистості (Б. Г. Ананьев, І. С. Кон, С. Д. Максименко); нейрофізіологічних та біохімічних характеристик цілеспрямованої поведінки як стану психологічної готовності до діяльності (Н. Ф. Батова, М. О. Бернштейн, А. В. Вальдман, В. П. Пошивалов, Є. Д. Хомская), саморегуляції та самоконтролю (П. К. Анохін, Л. Г. Дика, О. О. Конопкін, А. Б. Леонова, Г. С. Нікіфоров), складових психологічної стійкості особистості (Л. М. Аболін, Л. І. Анциферова, Г. С. Гребенюк, Л. П. Гримака, Є. С. Жаріков, Л. В. Куліков, І. О. Мотовиліна, Т. А. Немчін, В. І. Степанський), психофізіологічних парадигм реагування на зовнішні по-

дразники як прояв специфічних переживань (Г. А. Вартанян, Е. С. Петров, Я. Стреляу); індивідуально-психологічних властивостей нервової системи та їх ролі у виникненні стресових реакцій (Л. М. Аболін, В. М. Денісов, В. С. Мерлін, М. І. Наєнко, О. В. Овчіннікова, І. П. Павлов, В. М. Русалов, Л. М. Собчик, К. В. Судаков, Ю. В. Щербатих); емоційних переживань особистості, як основи розвитку її суб'єктності, проявів її внутрішнього світу (Г. С. Костюк, В. О. Моляко), мотиваційної зумовленості переживань (С. С. Занюк, Ф. Ю. Василюк) у межах моделей «особистість – середовище» (Б. М. Величковський, М. І. Мар'їн); співвідношень стресу та характеру емоцій, адаптивності до стадій його переживання (О. Г. Базілевський, Ф. Б. Березін, І. Д. Глазирін, А. Н. Занковський, М. П. Мірошніков, Є. Д. Соколова, К. В. Судаков), чинників та наслідків емоційної напруги (Ф. П. Ведяєв, Т. М. Воробйова, Л. М. Карамушка, М. І. Наєнко, К. В. Судаков).

Також визначено перелік ефективних методик експрес-діагностики рівнів стресу та способів посилення стресостійкості, адаптивності психобіологічних систем організму.

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ДИНАМІКИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ

- 1.1. Поняття «емоція»
- 1.2. Переживання як суб'єктивний фактор стресової напруги
- 1.3. Теоретичні засади дослідження стресу
- 1.4. Причини виникнення стресу
- 1.5. Форми прояву стресу
- 1.6. Динаміка переживання стресу
- 1.7. Питання для перевірки знань

ГЛАВА 1

Теоретико-методичні підходи до проблеми динаміки переживання стресу

1.1. Поняття «емоція»

Особистісна оцінка людиною ситуації завжди виявляється через психоемоційну сферу. Чуттєвість емоційного апарату та його роль в стресовій реакції пов'язано з включенням емоцій в архітектуру кожного поведінкового акту. Як наслідок, активуються вегетативні функціональні системи та їх ендокринне забезпечення (П. К. Анохін). Напружений стан при цьому може бути викликаний як розузгодженням в можливості досягнення результату, який задовольняє потреби, а також шляхом первинних (гормональних) змін, що викликані порушенням гомеостазу. Більшість досліджень підтверджують, що в генезі стресу провідну роль відіграють емоції та переживання (Р. Лазарус, В. Л. Марішук, Л. Леві).

Останні, в залежності від теоретичного підходу, включаються в поняття «стрес» як первинні емоційні реакції, що виникають при критичних впливах як психічні синдроми, пов'язані з тілесними змінами, та як афективні реакції, що супроводжуються змінами фізіологічних механізмів [67; 74].

Загалом, в дослідженні емоцій і емоційної напруги можна виділити декілька напрямків. Емоція розглядається в контексті:

- поведінки та діяльності (В. Бодров, Л. Г. Дика);
- зміни роботи фізіологічних систем (Ф. П. Ведяєв, Д. Б. Ліндслі, К. В. Судаков);
- вивчення біохімічних основ емоційних станів (В. П. Пошивалов);

Надмірне хвилювання характеризується зниженням рівня уваги та погіршенням показників моторної сфери; рівень «опірність» як поява компенсаторної реакції в динаміці об'єктивних показників. Перший варіант компенсаторної реакції: підвищення рівня уваги, погіршення показника моторної сфери, а другий — покращення показників моторної сфери за рахунок зменшення обсягу уваги; рівень «виснаження» визначається при погіршенні всіх об'єктивних показників.

Питання та завдання для перевірки знань

1. Дайте визначення емоції.
2. Опишіть теорії емоцій.
3. Назвіть теоретичні концепції дослідження стресових станів.
4. Визначіть основні причини виникнення стресу.
5. Опишіть форми прояву стресового стану.
6. Розкрийте динаміку переживання стресу.

ГЛАВА 2

ЗАГАЛЬНІ ТА ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСУ

- 2.1. Поняття стресостійкості та її складові
- 2.2. Зумовленість динаміки переживання стресу індивідуально-психологічними характеристиками особистості
- 2.3. Індивідуальні стратегії подолання та переживання стресових ситуацій
- 2.4. Особливості юнацького віку в переживанні стресу
- 2.5. Особливості системи освіти як основне джерело стресу
- 2.6. Питання для перевірки знань

переживань до початку екзамену та тенденцією до погіршення значень, зафіксованих в процесі поточного навчання. Подібна динаміка свідчить про переживання студентами сильного, проте короткочасного стресу.

Тобто, в процесі переходу навчального закладу на нову систему атестації знань студентів у них виникає тривалий стрес, що проявляється, в першу чергу, індикаторами виснаження. Кредитно-модульна система атестації знань, яка покликана позбавляти студентів від високої нервово-психологічної напруги, не знімає екзаменаційного стресу, хоча активізує опір стресовим подразникам за рахунок незначної втрати адаптаційних резервів організму [183].

Врахування зазначених положень навчання та виховання знаходить своє продовження в прагненні до подальшої модернізації освітньої ситсеми, яка б не тільки формувала професійні навички та вміння, але й підтримувала психологічну структуру особистості, сприяла позбавленню від впливу негативних стресогенних чинників, розподіляла навчальне навантаження, яке найчастіше виступає причиною гострих стресових реакцій.

Питання та завдання для перевірки знань

1. Визначте поняття стресостійкості.
2. Назвіть основні компоненти стресостійкості.
3. Охарактеризуйте поняття саморегуляції та самоконтролю.
4. Назвіть складові емоційного інтелекту.
5. Опишіть поняття емоційної компетентності.
6. Перерахуйте основні стратегії подолання стресу.

ГЛАВА 3

НАПРЯМИ ДІАГНОСТИКИ ТА ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ В НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ СТРЕСУ

- 3.1. Комплексна методика діагностики динаміки переживання стресу
- 3.2. Особливості формування стресостійкості
- 3.3. Комплексна методика формування стресостійкості (вправи та приклади)
- 3.4. Питання для перевірки знань

ПІСЛЯМОВА

У дослідженні динаміки переживання стресу основну увагу приділяють психоемоційній сфері особистості. Репрезентами психоемоційної сфери постають емоційні переживання. Для стресового стану характерними є певні комплекси чітко виражених суб'єктивних емоційних переживань.

Стрес визначають як індивідуально зумовлену реакцію особистості на ситуацію, що супроводжується появою сильних емоційних переживань та відповідними зрушеннями у перебігу основних психічних пізнавальних процесів, змінами в психосоматичній, мотиваційній і поведінковій сферах. При розгляді навчального стресу особливу увагу приділяють змінам вищезазначених параметрів та динаміці особистісних переживань. За такого підходу з'являється можливість розглядати кожен окрему стадію розвитку стресу у співвідношенні з об'єктивними та суб'єктивними показниками психічного стану особистості. Об'єктивні показники охоплюють сферу динаміки психічних пізнавальних процесів, психосоматичну сферу та фіксуються експериментатором у процесі

ПІСЛЯМОВА

дослідження. Суб'єктивні показники відбивають, у першу чергу, самооцінки особистістю власного стану, які визначаються самим досліджуваним.

В динаміці переживання стресу виокремлюється декілька стадій його перебігу. Перша стадія стресу — це тривожність. На цій стадії можливі два варіанти: підвищення готовності до діяльності, мобілізація резервів організму, домінування позитивних переживань; або ж надмірне хвилювання, яке негативно позначається на динаміці психічних пізнавальних процесів, психосоматичній сфері та виявляється у домінуванні негативних переживань. Друга стадія стресу — резистентність — настає за помірного рівня хвилювання і характеризується спробами реалізувати максимум резервів організму та сталістю (незмінністю) показників динаміки психічних пізнавальних процесів, показників психосоматичної сфери, позитивними переживаннями. Третя стадія — виснаження — настає, коли стресова ситуація продовжується упродовж тривалого часу, або при емоційному навантаженні надмірної сили. Тут відбувається стійке зниження працездатності та рівня загального самопочуття.

Аналіз динаміки переживання стресу вимагає врахування індивідуально-психологічних особливостей. Стійкість стресової реакції, модальність переживань залежить, в першу чергу, від стресостійкості, яка включає такі динамічні характеристики, як саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість, емоційний інтелект та компетентність. Останні більшою мірою зумовлені особистісними якостями та характеристиками особистості

як суб'єкта діяльності та знаходяться у прямій залежності від індивідуально-психологічних особливостей.

Особливістю застосування методів гармонізації стресового стану є врахування індивідних (біоенергетичні та психофізіологічні резерви) та індивідуальних (особистісний, суб'єктний потенціал) рівнів його саморегуляції. Різні способи регуляції психофізіологічного стресу передбачають, в першу чергу, нормалізацію індивідних функцій, а вже потім — підвищення загальної особистісної адаптованості особистості.

ДОДАТКИ

- Додаток 1. Бланк дослідження рівня стресу
- Додаток 2. Карта емоцій
- Додаток 3. Текст нервово-м'язової релаксації
- Додаток 4. Інформація про особливості аутогенного тренування
- Додаток 5. Методика вивчення особливостей нервової системи
- Додаток 6. Методика «Інтегральна задоволеність працею»
- Додаток 7. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості
- Додаток 8. Методика визначення рівня нервово-психічної стійкості (анкета «Прогноз»)
- Додаток 9. Самооцінка психічних станів (Г. Айзенк)
- Додаток 10. Тест «Здатність до самокерування»
- Додаток 11. Програма з курсу «Психологія стресу»
- Додаток 12. Питання до самоконтролю (приклад)

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. — СПб.: Речь, 2004. — 166 с.
2. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин. — Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1987. — 261 с.
3. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация: (погранич. нервно-псих. расстройства) / Ю. А. Александровский; АН СССР, Ин-т психологии. — М.: Наука, 1976. — 272 с.
4. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды. В 2-х т. / Б. Г. Ананьев; под ред.: А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова, Н. В. Кузьминой. — М.: Педагогика, 1980. — Т. 2. — 287 с.
5. Ананьев Б. Г. К постановке проблемы развития детского самосознания / Б. Г. Ананьев // Известия АПН РСФСР. — М., 1948. — Вып. 18. — С. 101–124.
6. Ананьев Б. Г. О человеке как объекте и субъекте воспитания / Б. Г. Ананьев // Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды. В 2 т. / Б. Г. Ананьев. — М., 1980. — Т. 2. — С. 9–102.
7. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. — Ленинград: Изд-во Ленингр. ун-та, 1968. — 339 с.
8. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. — 2006. — № 3. — С. 78–85.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

9. Анохин П. К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы / П. К. Анохин. — М.: Наука, 1978. — 399 [1] с.
10. Анохин П. К. Эмоции / П. К. Анохин // Большая медицинская энциклопедия. — М., 1964. — Т. 35. — С. 339.
11. Анохин П. К. Эмоциональное напряжение как предпосылка к развитию неврогенных заболеваний сердечно-сосудистой системы / П. К. Анохин // Вестник АМН СССР. — 1965. — Т. 20, № 6. — С. 10–18.
12. Аршавский В. В. Межполушарная асимметрия в системе поисковой активности / В. В. Аршавский. — Владивосток: ДВО АН СССР, 1988. — 136 с.
13. Базілевський А. Г. Психофізіологічні функції студентів різних факультетів і вузів у процесі пристосування до навчальної діяльності / А. Г. Базілевський, І. Д. Глазирін // Фізіологічний журнал. — 2006. — Т. 52, № 2. — С. 71.
14. Балабанова Л. М. Категория нормы в психологии студенческого возраста: (теоретико-методол. аспект) / Л. М. Балабанова. — Х.: Консум, 1999. — 240 с.
15. Барташов А. В. Базовые психологические свойства и профессиональное самоопределение личности / А. В. Барташов. — СПб.: Речь, 2005. — 208 с.
16. Басов М. Я. Избранные психологические произведения / М. Я. Басов. — М.: Педагогика, 1975. — 428 с.
17. Белоус В. В. Структурно-функциональная характеристика интегральной индивидуальности / В. В. Белоус // Вопросы психологии. — 1994. — № 3. — С. 130–136.
18. Бендас Т. В. Гендерная психология: учеб. пособие / Т. В. Бендас. — СПб.: Питер, 2008. — 431 с.
19. Березин Ф. Б. Методика многостороннего исследования личности: структура, основы интерпретации,

- некоторые области применения / Ф. Б. Березин, М. П. Мирошников, Е. Д. Соколова. — М.: Фолиум, 1994. — 175 с.
20. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. — М.: Наука, 1990. — 496 с.
21. Бехтерева Н. П. Некоторые принципиальные вопросы изучения нейрофизиологических основ психических явлений человека / Н. П. Бехтерева // Глубокие структуры головного мозга в норме и патологии. — Ленинград, 1966. — С. 18–21.
22. Блок В. Уровни бодрствования и внимание / В. Блок // Экспериментальная психология / под ред.: П. Фресса, Ж. Пиаже. — М., 1970. — Вып. 3. — С. 97–146.
23. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 3: Стратегии преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. — 2006. — Т. 23, № 3. — С. 106–116.
24. Бодров В. А. Психофизиологические проблемы профессиональной надежности человека-оператора / В. А. Бодров // Психологические проблемы профессиональной деятельности. — М., 1991. — С. 111–120.
25. Бреслав Г. М. Психология эмоций / Г. М. Бреслав. — М.: Смысл: Академия, 2004. — 544 с.
26. Брушлинский А. В. Один из вариантов системного подхода в психологии мышления / А. В. Брушлинский // Принцип системности в психологических исследованиях. — М., 1990. — С. 97–103.
27. Бурлачук Л. Ф. Введение в проективную психологию / Л. Ф. Бурлачук. — К.: Ника-Центр, 1997. — 128 с.
28. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. — Изд. 2-е доп.

- и перераб. — СПб.: Питер Ком, 1999. — 528 с. — (Серия «Мастера психологии»).
29. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. — К.: Наук. думка, 1989. — 200 с.
30. Валеева Н. Ш. Психология и культура умственного труда: учеб. пособие / Н. Ш. Валеева, Н. П. Гончарук. — М.: КноРус, 2004. — 240 с.
31. Вальдман А. В. Фармакологическая регуляция эмоций / А. В. Вальдман, В. П. Пошивалов. — М.: Медицина, 1984. — 208 с.
32. Вартанян Г. А. Эмоции и поведение / Г. А. Вартанян, Е. С. Петров. — Ленинград: Наука, 1996. — 144 с.
33. Васильев В. Н. Здоровье и стресс / В. Н. Васильев. — М.: Знание, 1991. — 160 с.
34. Василькевич Я. З. Психологічні чинники процесуальної динаміки пошукової активності в умовах професійного навчання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Заг. психологія, історія психології» / Я. З. Василькевич. — К., 2009. — 18 с.
35. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 200 с.
36. Ведяев Ф. П. Модели и механизмы эмоциональных стрессов / Ф. П. Ведяев, Т. М. Воробьева. — К.: Здоровье, 1983. — 136 с.
37. Ведяев Ф. П. Емоційно-стресові стани / Ф. П. Ведяев. — К.: Здоров'я, 1979. — 56 с.
38. Вейн А. М. Заболевания вегетативной нервной системы / А. М. Вейн. — М.: Медицина, 1991. — 624 с.

39. Величковский Б. Б. Комплексная диагностика индивидуальной устойчивости к стрессу в рамках модели «состояние – устойчивая черта» / Б. Б. Величковский, М. И. Марьин // Вестник Московского университета. – 2007. – № 2. – С. 34–47.
40. Вилонас В. К. Психология эмоциональных явлений / В. К. Вилонас. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 142 с.
41. Возрастная психология: детство, отрочество, юность: хрестоматия: учеб. пособие для студентов пед. вузов / сост. и науч. ред.: В. С. Мухина, А. А. Хвостов. – М.: Академия, 1999. – 624 с.
42. Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6-ти т. / Л. С. Выготский; под ред. В. В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1982. – Т. 2 : Проблемы общей психологии. – 504 с.
43. Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6-ти т. / Л. С. Выготский; под ред. Д. Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. – Т. 4: Детская психология. – 452 с.
44. Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6-ти т. / Л. С. Выготский; под ред. Т. А. Власовой. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 5: Основы дефектологии. – 368 с.
45. Габдреева Г. Ш. Методы регуляции психического состояния / Г. Ш. Габдреева // Психология состояния : хрестоматия / под ред. А. О. Прохорова. – М., 2004. – С. 516–530.
46. Ганзен В. А. Системные описания в психологии / В. А. Ганзен. – Ленинград: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. – 176 с.
47. Гапонова С. А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения / С. А. Гапонова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 3. – С. 131–135.

48. Гершунский Б. С. Философия образования для XXI века: (в поисках практико-ориентир. образоват. концепций) / Б. С. Гершунский; РАН, Ин-т теории образования и педагогики. – М.: Совершенство, 1998. – 608 с.
49. Гештальттерапия: теория и практика: пер. с англ. – М.: Апрель Пресс : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 320 с.
50. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию: курс лекций / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во МГУ, 1975. – С.625–630
51. Гиссен Л. Д. Время стрессов: обоснование и практ. результаты психопрофил. работы в спорт. командах / Л. Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.
52. Говорун Т. В. Гендерна психологія: навч. посіб. / Т. В. Говорун, О. М. Кікінеджі. – К.: Академія, 2004. – 308 с.
53. Говорун Т. В. Гендерна психологія та педагогіка: навч. прогн. з інтегр. курсу для вчителів та студ. вищ. навч. закл. зі спец. «Психологія», «Соціальна педагогіка», «Соціальна робота» / Т. В. Говорун, В. П. Кравець, О. М. Кікінеджі. – Тернопіль: Навч. кн.–Богдан, 2004. – 56 с.
54. Говорун Т. В. Соціалізація статі та сексуальності : монографія / Т. В. Говорун. – Тернопіль: Навч. кн. – Богдан, 2001. – 240 с.
55. Говорун Т. В. Стать та сексуальність: психол. ракурс / Т. В. Говорун, О. М. Кікінеджі. – Тернопіль: Навч. кн. – Богдан, 1999. – 380 с.
56. Грановская Р. М. Элементы практической психологии / Р. М. Грановская. – 2-е изд., испр. и доп. – Ленинград: Изд-во Ленингр. ун-та, 1988. – 564 с.
57. Данилова Н. Н. Психофизиологическая диагностика

- функциональных состояний : учеб. пособие / Н. Н. Данилова. — М.: Изд-во МГУ, 1992. — 192 с.
58. Джемс У. Психология / У. Джемс; под ред. Л. А. Петровской. — М.: Педагогика, 1991. — 368 с.
59. Дикая Л. Г. Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности / Л. Г. Дикая // Принципы системности в психологических исследованиях. — М., 1990. — С. 103–104.
60. Дикая Л. Г. Теоретические и экспериментальные проблемы управления психическим состоянием человека / Л. Г. Дикая, Л. П. Грымак // Психология состояния: хрестоматия / под ред. А. О. Прохорова. — М., 2004. — С. 581–599.
61. Жариков Е. С. Психологические средства стрессоустойчивости / Е. С. Жариков // Психология состояния: хрестоматия / под ред. А. О. Прохорова. — М., 2004. — С. 538–554.
62. Заїкіна Г. Л. Психофізіологічна «ціна» пізнавальної діяльності учнів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук.: спец. 19.00.02 «Психофізіологія» / Г. Л. Заїкіна. — К., 2010. — 20 с.
63. Занковский П. Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния / П. Н. Занковский // Психологические проблемы профессиональной деятельности. — М., 1996. — С. 144–154.
64. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій : навч. посіб. для студ. гуманіт. ф-тів ВНЗ / С. С. Занюк. — Луцьк: Ред.-вид. від. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1997. — 180 с.
65. Изард К. Эмоции человека / К. Изард. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. — 439 с.

66. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2006. — 512 с.
67. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2005. — 412 с.
68. Калошин В. Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх / В. Ф. Калошин. — Х.: Основа, 2008. — 256 с. — (Бібліотека журналу «Управління школою»: засн. 2002 р.; вип. 4 (64)).
69. Калошин В. Ф. Як сформувати позитивне мислення / В. Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. — 1998. — № 2. — С. 29–34 ; № 3. — С. 23–27.
70. Кассиль Г. Н. Внутренняя среда организма / Г. Н. Кассиль. — М.: Наука, 1978. — 224 с.
71. Кауфхолд Дж. А. Анализ навыков эмоционального интеллекта и области потенциальных проблем учителей начальной школы / Дж. А. Кауфхолд Л. Р. Джонсон // Психология обучения. — 2006. — № 9. — С. 17–20.
72. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. / Т. С. Кириленко. — К.: Либідь, 2007. — 256 с.
73. Киричук О. В. Психологія особистості / О. В. Киричук. — К.: ІПК ДСЗУ, 2003. — 485 с.
74. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. — М.: Наука, 1983. — 368 с.
75. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіол. аспект забезпечення діяльн.: монографія / О. М. Кокун. — К.: Міленіум, 2004. — 265 с.
76. Конопкин О. А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. — 2006. — № 3. — С. 38–39.

77. Кордялис К. К. Взаимосвязь между показателями психосоциального здоровья и мотивации к учебе / К. К. Кордялис, Э. Н. Эйдимтайте // Вопросы психологии. — 2006. — № 2. — С. 24–30.
78. Корнієнко І. О. Стратегії копінг-поведінки особистості студента в ситуації неспіху: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Пед. та вік. психологія» / І. О. Корнієнко. — К., 2010. — 20 с.
79. Корсак К. Стан і перспективи розвитку Європейського простору вищої школи / К. Корсак // Психологія і суспільство. — 2004. — № 1. — С. 62–69.
80. Костандов Э. А. Функциональная асимметрия полушарий мозга и неосознаваемое восприятие / Э. А. Костандов. — М.: Наука, 1983. — 171 с.
81. Костюк Г. С. Избранные психологические труды / Г. С. Костюк; под ред. Л. Н. Проколиенко. — М.: Педагогика, 1988. — 301 с.
82. Кружева Т. В. Психофізіологічна готовність студентів педагогічних університетів до професійної діяльності / Т. В. Кружева, Ю. В. Сergygin // Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України; за ред. Максименка С. Д. — К., 2005. — Т. 5: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія, ч. 2. — С. 103–111.
83. Кружева Т. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості осіб з особливими потребами в процесі навчання / Т. В. Кружева, Л. В. Піпченко // Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України; за ред. Максименка С. Д. — К., 2005. — Т. 5: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія, ч. 2. — С. 96–102.

84. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. — М.: ТЦ Сфера, 2004. — 464 с.
85. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: (развитие ребенка от рождения до 17 лет) / И. Ю. Кулагина. — М.: Изд-во УРАО, 1997. — 176 с.
86. Куликов Л. В. Модель регуляции настроения / Л. В. Куликов // Психология состояния: хрестоматия / под ред. А. О. Прохорова. — М., 2004. — С. 531–537.
87. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. — М., 1970. — С. 178–209.
88. Лащук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Пед. та вік. психологія» / В. Г. Лащук. — К., 2010. — 20 с.
89. Леонова А. Б. Профессиональный стресс в процессе организационных изменений / А. Б. Леонова, И. А. Мотовилина // Психологический журнал. — 2006. — Т. 27, № 2. — С. 79–92.
90. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека / А. Б. Леонова. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 200 с.
91. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности «Психология», «Клиническая психология» / А. Н. Леонтьев. — М.: Смысл: Академия, 2004. — 346 с.
92. Либин А. В. Дифференциальная психология / А. В. Либин. — М.: Эксмо, 2006. — 544 с.

93. Линдсли Д. Б. Эмоции / Д. Б. Линдсли // Экспериментальная психология. В 2 т. / сост. С. С. Стивенс; пер. с англ. В. А. Артемова. — М., 1960. — Т. 1. — С. 629–684.
94. Максименко С. Д. Генезис существования личности / С. Д. Максименко. — К.: [КММ], 2006. — 239 с.
95. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. / С. Д. Максименко. — Вид. 2-ге, переробл. та доповн. — К.: Центр навч. л-ри, 2004. — 272 с.
96. Максименко С. Д. Психологія в соціальній і педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури: навч. посіб. для вищ. шк. / С. Д. Максименко. — К.: Наук. думка, 1998. — 216 с.
97. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса: учеб. пособие / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. — СПб.: Сентябрь, 2001. — 260 с.
98. Маслоу А. Психология бытия: пер. с англ. / А. Маслоу. — М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997. — 304 с.
99. Мерлин В. С. Структура личности: характер, способности, самосознание : учеб. пособие к спецкурсу / В. С. Мерлин. — Пермь: ПГПИ, 1990. — 107 с.
100. Методические указания к курсу «Применение математических методов в психологии» / сост.: И. Т. Романюк, Т. С. Кириленко. — К.: КГУ, 1989. — 32 с.
101. Морозов С. М. Методи математичної статистики. Ч. 1 / С. М. Морозов, Л. М. Шкарапута. — К.: ІПК ДСЗУ, 1996. — 120 с.
102. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. для студентов, обучающихся по пед. специальностям / В. С. Мухина. — 5-е изд., стер. — М.: Академия, 2000. — 456 с.

103. Наенко Н. И. Психическая напряженность / Н. И. Наенко. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. — 112 с.
104. Назарець Л. М. Особливості емоційної регуляції в формуванні пізнавальних інтересів підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Пед. та вік. психологія» / Л. М. Назарець. — К., 2009. — 18 с.
105. Найманов А. Т. О влиянии типа темперамента и уровня притязаний личности на сопротивляемость неудачам в совместной деятельности / А. Т. Найманов // Человек в системе интегральной индивидуальности / под. ред. В. В. Белоуса. — Пятигорск, 1993. — С. 67–98.
106. Налчаджян А. А. Психологические защитные механизмы / А. А. Налчаджян // Самосознание и защитные механизмы личности. — Самара, 2003. — С. 395–481.
107. Небылицин В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В. Д. Небылицин. — М.: Наука, 1976. — 336 с.
108. Немов Р. С. Психология. В 3-х кн. / Р. С. Немов. — М.: Просвещение, 1995. — Кн. 1: Общие основы психологии. — 576 с.
109. Немов Р. С. Психология. В 3-х кн. / Р. С. Немов. — М.: Просвещение, 1995. — Кн. 2 : Психология образования. — 496 с.
110. Немов Р. С. Психология. В 3-х кн. / Р. С. Немов. — М.: Просвещение, 1995. — Кн. 3 : Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. — 512 с.
111. Немчин Т. А. Состояния нервно-психического напряжения / Т. А. Немчин. — Ленинград: Изд-во Ленингр. ун-та, 1983. — 167 с.
112. Никифоров Г. С. Самоконтроль человека / Г. С. Ни-

- кифоров. — Ленинград: Изд-во Ленингр. ун-та, 1989. — 192 с.
113. Ніколаєнко С. О. Дослідження особистісних аспектів саморегуляції у студентів ВНЗ / С. О. Ніколаєнко, О. С. Ніколаєнко // Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України; за ред.: Максименка С. Д., Карамушки Л. М. — К., 2005. — Т. 1.: Соціальна психологія. Організаційна психологія. Економічна психологія, ч. 14. — С. 120–125.
114. Общая психодиагностика / под ред.: А. А. Бодалева, В. В. Столина. — М.: МГУ, 1987. — 304 с.
115. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Заг. психологія, історія психології» / Ю. М. Олександров. — Х., 2010. — 19 с.
116. Олійник Л. М. Статеве виховання: навч. посіб. / Л. М. Олійник. — Миколаїв: Прінт-Експрес, 2009. — 112 с.
117. Павлов И. П. Полное собрание сочинений / И. П. Павлов; АН СССР. — Изд. 2-е, доп. — М.; Ленинград: Изд-во АН СССР. — Т. 3, кн. 1. — 392 с.; Т. 3, кн. 2. — 438 с.
118. Панасюк М. М. Навчальний стрес та чинники його виникнення / М. М. Панасюк // Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України; за ред.: Максименка С. Д., Карамушки Л. М. — К., 2005. — Т. 1.: Соціальна психологія. Організаційна психологія. Економічна психологія, ч. 14. — С. 47–51.
119. Петровский А. В. История и теория психологии. В 2-х т.: для студентов вузов / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. — Ростов н/Д.: Феникс, 1996. — Т. 1. — 416 с.

120. Петровский А. В. История и теория психологии. В 2-х т.: для студентов вузов / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. — Ростов н/Д.: Феникс, 1996. — Т. 2. — 416 с.
121. Платонов К. К. О системе психологи / К. К. Платонов. — М.: Мысль, 1972. — 216 с.
122. Польская Н. А. Взаимосвязь склонности к модификации тела с коппинг-стратегиями / Н. А. Польская // Вопросы психологии. — 2007. — № 6. — С. 43–54.
123. Попов С. В. Визуальное наблюдение / С. В. Попов. — СПб.: Речь, 2002. — 320 с.
124. Практикум по возрастной психологии: учеб. пособие / под ред.: Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. — СПб.: Речь, 2002. — 694 с.
125. Практическая психодиагностика: методики и тесты: учеб. пособие / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. — Самара: Бархат, 1998. — 672 с.
126. Проблемы общей психологии / отв. ред. Е. В. Шорохова. — 2-е изд. — М.: Педагогика, 1976. — 416 с.
127. Прохоров А. О. Психология психических состояний / А. О. Прохоров // Психология состояния: хрестоматия / сост.: Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров; под ред. А. О. Прохорова. — М., 2004. — С. 496–512.
128. Психологическая энциклопедия / под ред.: Р. Корсини, А. Ауэрбаха. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2006. — 1096 с.
129. Психология профессионального здоровья: учеб. пособие / под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Речь, 2006. — 480 с.
130. Психология состояния : хрестоматия / сост.: Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров; под ред. А. О. Прохорова. — М.: ПЕРСЭ ; СПб.: Речь, 2004. — 680 с.

131. Психология человека от рождения до смерти / под ред. А. А. Реана. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. — 651 с.
132. Психология: підручник / за ред. Ю. Л. Трофімова. — К.: Либідь, 1999. — 558 с.
133. Психофизиология: учеб. для вузов / под ред. Ю. И. Александрова. — СПб.: Питер, 2006. — 326 с.
134. Разумов Р. С. Эмоциональные реакции и эмоциональный стресс / Р. С. Разумов // Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. — Ленинград, 1976. — Гл. I. — С. 5–32.
135. Реан А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. — 479 с.
136. Реброва Н. П. Функциональная межполушарная асимметрия мозга человека и психические ресурсы / Н. П. Реброва, М. П. Чернышева. — СПб.: Речь, 2004. — 96 с.
137. Резнікова О. А. Адаптаційна трансформація психологічного захисту особистості студента: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Пед. та вік. психологія» / О. А. Резнікова. — К., 2010. — 19 с.
138. Рогов Е. Н. Эмоции и воля / Е. Н. Рогов. — М.: ВЛАДОС, 2001. — 240 с.
139. Рогова А. В. Философия и история образования: учеб. пособие / А. В. Рогова. — Чита: Изд-во ЗабГПУ, 2000. — 140 с.
140. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: становление человека / К. Роджерс. — М.: Прогресс: Универс, 1994. — 480 с.
141. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посіб. / В. І. Розов. — К.: Кондор, 2005. — 278 с.

142. Роль функціональної асиметрії між півкулями головного мозку у забезпеченні процесів адаптації організму до стресових впливів / Н. П. Верко, О. В. Євстаф'єва, В. А. Лавренчук, М. М. Дразникова, Л. О. Ільїн // Фізіологічний журнал. — 2005. — 51, № 4. — С. 51–54.
143. Ротенберг В. С. Мозг. Обучение. Здоровье: кн. для учителя / В. С. Ротенберг, С. Н. Бондаренко. — М.: Просвещение, 1989. — 239 с.
144. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — СПб.: Питер, 2000. — 712 с.
145. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. В 2-х т. — М.: Педагогика, 1989. — Т. 2. — 322 с.
146. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. — СПб.: Питер Ком, 1999. — 384 с.
147. Русалов В. М. Биологические основы индивидуально-психологических различий / В. М. Русалов. — М.: Наука, 1979. — 352 с.
148. Русалова М. Н. Экспериментальное исследование эмоциональных реакций человека / М. Н. Русалова. — М.: Наука, 1979. — 172 с.
149. Савенко Ю. С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология / Ю. С. Савенко // Проблемы клиники и патогенеза психических заболеваний. — М., 1974. — С. 95–112.
150. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме: пер. с англ. / Г. Селье. — М.: Медгиз, 1960. — 254 с.
151. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. — М.: Прогресс, 1979. — 124 с.
152. Семиченко В. А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека / В. А. Семиченко. — К.: Милениум, 2004. — 521 с.

153. Семиченко В. А. Психология эмоций / В. А. Семиченко. — Луганск: Осирис, 1996. — 67 с.
154. Семиченко В. А. Психология эмоций: модул. курс: (лекции, практ. занятия для самостоят. работы): для преподавателей и студентов / В. А. Семиченко. — К.: Магістр-S, 1998. — 128 с.
155. Семиченко В. А. Психология личности / В. А. Семиченко. — К.: Ешке О. М., 2001. — 427 с.
156. Симонов П. В. Высшая нервная деятельность человека / П. В. Симонов. — М.: Наука, 1975. — 279 с.
157. Симонов П. В. Мотивированный мозг: высш. нерв. деятельность и естественнонауч. основы общ. психологии / П. В. Симонов. — М.: Наука, 1987. — 237 с.
158. Симонов П. В. Теория отражения и психофизиология эмоций / П. В. Симонов. — М.: Наука, 1970. — 178 с.
159. Смирн Р. Групповая работа с детьми и подростками / Р. Смирн. — М.: Генезис, 1999. — 272 с.
160. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности: теория и практика психодиагностики / Л. Н. Собчик. — СПб.: Речь, 2005. — 624 с.
161. Современная философия: словарь и хрестоматия. — Ростов н/Д.: Феликс, 1997. — 511 с.
162. Соколов Е. Н. Психофизиология эмоций и ориентировочный рефлекс / Е. Н. Соколов // Иностранная психология. — 1994. — Т. 2, № 4. — С. 67
163. Сосновикова Ю. Е. Психологические состояния человека, их классификация и диагностика: пособие для студентов и учителей / Ю. Е. Сосновикова. — Горький: Изд-во Горьк. гос. пед. ин-та им. А. М. Горького, 1975. — 114 с.
164. Суворов Н. Б. Активационно-тормозные маркеры электро-

- энцефалограммы человека: межцентральные и межполушарные отношения / Н. Б. Суворов, Н. Л. Гусева // Архив психиатрии. — 1997. — Вип. 12. — С. 40–41.
165. Суворова В. В. Психофизиология стресса / В. В. Суворова. — М.: Педагогика, 1975. — 208 с.
166. Судаков К. В. Механизмы устойчивости к эмоциональному стрессу: преимущества индивидуального подхода / К. В. Судаков // Вестник Российской академии наук. — 1998. — № 6. — С. 8–12.
167. Судаков К. В. Нейрохимическая природа «застойного» возбуждения в структурах мозга при эмоциональном стрессе / К. В. Судаков // Вестник Российской академии наук. — 1998. — № 7. — С. 3–9.
168. Судаков К. В. Оценка стресса на рабочем месте: системный подход / К. В. Судаков // Медицина труда и промышленная экология. — 1996. — Т. 12. — С. 5–10.
169. Судаков К. В. Психоэмоциональный стресс: пути преодоления / К. В. Судаков // Медицинская газета. — 1995. — 25 июня (№ 48). — С. 7.
170. Теплов Б. М. Современное состояние вопроса о типах высшей нервной деятельности человека и методика их определения / Б. М. Теплов // Психология индивидуальных различий: хрестоматия / под ред.: Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. — М., 2000. — С. 163–171.
171. Титаренко Т. М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова. — К.: Міленіум, 2006. — 204 с.
172. Фельдштейн Д. И. Психология становления личности / Д. И. Фельдштейн. — М.: Междунар. пед. акад., 1994. — 192 с.
173. Фрейд А. Защитные механизмы / А. Фрейд // Само-

- сознание и защитные механизмы личности. — Самара, 2003. — С. 339–356.
174. Фромм Э. Человек для себя / Э. Фромм. — Минск: Коллегиум, 1992. — 253 с.
175. Хананашвили М. М. Психогенный стресс: теория, эксперимент, практика / М. М. Хананашвили // Вестник Российской АМН. — 1998. — № 8. — С. 13–16.
176. Харенко С. Г. Психологічні особливості та корекція емоційних станів підлітків засобами активного соціально-психологічного навчання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Пед. та вік. психологія» / С. Г. Харенко. — Івано-Франківськ, 2008. — 20 с.
177. Хомская Е. Д. Мозг и эмоции: нейропсихол. исслед. / Е. Д. Хомская, Н. Ф. Батова. — М.: Изд-во МГУ, 1992. — 180 с.
178. Хьелл Л. Теории личности: (основные положения, исследования и применение) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. — СПб.: Питер, 1999. — 608 с.
179. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами: індивідуально-психологічні характеристики / Т. В. Циганчук // Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. Максименка С. Д. — К., 2010. — Т. X, Вип. 16. — С. 564–574.
180. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами 1–4 курсів ВНЗ / Т. В. Циганчук // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. Максименка С. Д. — К., 2010. — Т. XII, ч. 6. — С. 360–367.

181. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу у студентів, які навчаються за різними системами навчання / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота — К., 2010. — № 10 — С. 25–33.
182. Циганчук Т. В. Динаміка суб'єктивних переживань у студентів ВНЗ в стресових ситуаціях / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота — К., 2011. — № 1 — С. 50–60.
183. Циганчук Т. В. До проблеми дослідження психоемоційних стресових станів юнацтва в процесі навчання / Т. В. Циганчук // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. Максименка С. Д. — К., 2007. Т. — IX, ч. 4. — С. 399–404.
184. Циганчук Т. В. Навчальний стрес в умовах кредитно-модульної системи / Т. В. Циганчук // Болонський процес очима студентів: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції — К., 2009. — Т. 1. — С. 49–51.
185. Циганчук Т. В. Основні форми прояву стресових станів у студентів / Т. В. Циганчук // Збірка наукових праць за матеріалами XIII Міжнародної науково-практичної конференції «Україна в євро інтеграційних процесах». — К., 2008.
186. Циганчук Т. В. Особливості переживання студентами стресу за різних систем навчання / Т. В. Циганчук // Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України; за ред. Максименка С. Д. — К., 2007. — Вип. 33. — С. 451–458.
187. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів

- ВНЗ / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота. — К., 2010. — № 8. — С. 18–30.
188. Чепелева Н. В. Психологические механизмы понимания и интерпретации личного опыта / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології: психол. герменевтика / за ред. Н. В. Чепелевої. — К., 2002. — Т. 2, вип. 2. — С. 3–13.
189. Чирков Ю. Г. Стресс без стресса / Ю. Г. Чирков. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 176 с.
190. Шидакова Ф. М. Своеобразие структуры интегральной индивидуальности студентов на различных ступенях обучения: автореф. дис. канд. психол. наук / Ф. М. Шидакова. — Ростов н/Д., 1991 — 16 с.
191. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.
192. Эверли Дж. С. Стресс: природа и лечение: пер. с англ. / Дж. С. Эверли, Р. Розенфельд. — М.: Медицина, 1985. — 224 с.
193. Экспериментальная психология / ред.-сост.: П. Фресс, Ж. Пиаже. — М.: Прогресс, 1975. — 386 с.
194. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса / А. Эллис. — СПб.: Питер, 1999. — 230 с.
195. Эллис А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден. — СПб.: Речь, 2002. — 352 с.
196. Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. — Ленинград: Медицина, 1970. — 326 с.
197. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія / В. М. Юрченко. — Рівне, 2006. — 574 с.
198. Ярошевский М. Г. История психологии: от античности

- до середины XX века: учеб. пособие для вузов. — М.: Академия, 1996. — 416 с.
199. Festinger L. A theory of cognitive dissonance / L. Festinger. — Evanston, 1957. — 289 p.
200. Hamburg D. A. A perspective of coping behavior / D. A. Hamburg, J. E. Adams // Archives of general psychiatry. — 1967. — Vol. 17. — P. 277–284.
201. Horowitz M. Q. Psychological response to serious life events / M. Q. Horowitz // Human stress and cognition. — New York, 1979. — P. 237–264.
202. Lazarus R. S. Emotion as coping process / R. S. Lazarus // The nature of emotion. — Baltimore, 1968. — P. 321.
203. Personality. Dynamic, development, and assessment // I. L. Janis, G. P. Mahl, O. Kagan, K. K. Holt. — New York: Harcourt: Brace & World, 1969. — 859 p.
204. Plutchik R. Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis / R. Plutchik. — New York: Harper and Row, 1980. — 267 с.

наукове видання

Тетяна Володимирівна ЦИГАНЧУК

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ

навчальний посібник

За авторською редакцією

Підписано до друку: 01.12.2015
Формат 60×84/16. Папір 65 г/см².
Ум.-друк. арк. 12,56. Наклад 300 прим.

Видавництво «КАФЕДРА»
04136, м. Київ, вул. Маршала Гречка 13, оф. 117
e-mail: kafedra.druk@gmail.com
www.kafedra.in.ua
тел./факс: (044) 501-18-30, (067) 442-98-78

Свідчення про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 4175 від 20.10.2011 р.

Друкарня «Гордон»
03179, м. Київ, вул. Котельникова, 95
Тел./факс(044) 501-35-69
Свідчення про державну реєстрацію
ДК № 1422 від 08.07.2003